Sanando TÚ sano YO

Recetas y prácticas sanadoras



Las subterráneas



GRUPO AUTOGESTIVOS DE ESTUDIOS FEMINISTAS

LAS SUBTERRÁNEAS

MÉXICO, MARZO 2021

Para sanar no basta con las palabras,
es necesario abrirse el cuerpo entero
en medio de un jardín en llamas
parecido a un cementerio lleno de fantasmas.
Ver las raíces de las heridas atadas a la tierra,
nutriéndose de las cenizas,
quemándose.
El cuerpo frágil,
expuesto al humo y a las voces,
voces que golpean la piel una y otra vez,
el ritmo incesante de los golpes contra la piel.

El olor a quemado se parece a la infancia adolorida,
al primer abandono,
a la primera vez que confiaste en alguien y te falló
a la última vez que confiaste en alguien y te falló.
El cuerpo expuesto a las llamas,
la porosidad de la piel dejando entrar al fuego,
se queman las voces de los fantasmas,
esos que te dicen “estás equivocada”,
el fuego nutriendo los poros,
el ardor y el dolor de la piel rearmándose .
Curándose.
El sonido de los huesos al quebrarse y repararse,
todo al mismo tiempo.

El resurgir de un cuerpo distinto,
memoria del fuego
memoria de heridas
memoria herida
memoria del dolor
y memoria adolorida
memoria del miedo
del temblor
de las muertes
de los fantasmas
memoria de sobreviviente
de tus células fortalecidas,
de los brazos y las piernas sosteniéndote
del peso de tu piel al abrazarte,
de tus raíces resurgiendo
y de tus ojos que te miran de nuevo
con la ternura de quien mira por primera vez a una niña
levantarse del suelo.

Sandra Ivette González Ruiz, ”Del cuaderno de notas de la Mujer Pájaro…”, 2020.

"Sanarnos pasa por mi recuperación de territorio cuerpo con el territorio tierra"
Lorena Cabnal

Bordar para unir nuestros hilos del corazón con el cuerpo y así poder reconectarnos con nuestras almas para sanar y estar listas para abrir nuestras alas y volar libres como un colibrí.



@luups_av_



Darle fuego a todos nuestros males



Para desprendernos de aquello que no nos deja sanar hay que hacer cenizas todo lo que nos hace mal.

Buscar objetos que nos traigan malos recuerdos, cartas que nos agobian por las palabras que contienen, fotografías que nos recuerden el mal que nos han hecho o el llorar al verlas, etc.

Prenderlas, darles fuego, danzar, gritar al ver como ese mal se hace cenizas, liberarnos y sentir como ya no está en nosotras, en nuestra cuerpa.

Después escribe todo lo bueno que te ha pasado en el proceso, en el camino de tu sanación y verás como has podido florecer sin esas heridas.

@luups_av_

HECHIZO DE DESTIERRO



FUNCIÓN: Esta práctica está destinada a expulsar de nuestra vida a aquellas personas, emociones, sentimientos, etc; que deseemos eliminar permanentemente.

MATERIALES:

- Vela negra (Una blanca también sirve, recordemos que la magia no tiene color).
- Papel y pluma.
- Un recipiente resistente al fuego.

PASOS:

1. Piensa en algo que te gustaría eliminar de tu vida. Redacta tu deseo de forma muy puntual o concisa ya que se podría cumplir de manera literal, si es necesario, se puede agregar: ”Sin causar daño a nadie”.

2. Busca un lugar dónde estés tranquila y nadie te interrumpa, de preferencia con una mesa para poder trabajar.

3. En caso de ser bruja, puedes armar un altar relacionado con tus prácticas, en caso de que no, pide permiso a la deidad en la que creas para llevar a cabo un ritual de destierro, cierra tu rezo con la siguiente frase: ”Te pido permiso para hacer este ritual por el poder de tres veces tres”.

4. Puedes escribir un hechizo o usar esta plantilla. Léelo tres veces en voz alta:

”Desterrada seas ___________ (Agregar que destierras).
Vete y nunca vuelvas,
Desaparece de mi vista, desaparece de mi vida,
Vete y nunca más vuelvas.”

5. Quema tu papel con la vela hasta que quede ilegible. Termina el ritual agradeciendo tres veces a tus deidades. Sal de tu casa y entierra las cenizas lo más lejos que puedas, sino tienes dónde enterrarlas las puedes tirar en el escusado. El hechizo no funcionará hasta que te deshagas de los restos adecuadamente.

FUENTE: Minerva Linden Beatrix. El libro verde de la bruja solitaria. Página 73.

¿Cómo hacer agua de luna?



FUNCIÓN: El agua de luna la podemos usar para sanar, curarnos, llenarnos de vitalidad y protegernos. Lo único que necesitas es un recipiente transparente con agua potable.

Pasos:

1. En Noche de luna llena cuándo el sol se oculte coloca tu recipiente bajo el baño de la luz de luna.
2. Retira tu recipiente antes del primer rayo de sol.

El agua de luna se puede beber en el café, como agua normal, te revitaliza y te llena de las bendiciones de la luna. Al beberla piensa en las partes de tu cuerpo que está curando, imaginala como una luz blanca dentro de ti, que cura y renueva tu cuerpa. Para resguardarla basta con guardarla en tu refrigerador, este hechizo solo se puede hacer en la fase de luna llena.

FUENTE: Minerva Linden Beatrix. El libro verde de la bruja solitaria. Página 83.

CÓMO SANAR MI CUERPO HABLANDO CON LA NATURALEZA

LA NATURALEZA EMITE LUZ Y TIENE LA SABIDURÍA PARA CURAR TUS HERIDAS. ACÉRCATE A ELLA, HABLA CON ELLA, SIENTE CON ELLA, SANA CON ELLA.

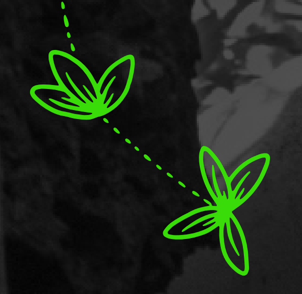
ESTE ES UN RITUAL PARA QUE PUEDAS CONECTAR CON LA TIERRA & TRANSMUTAR TU DOLOR EN ENERGÍA SANA.

PIDE PERMISO A LA TIERRA PARA QUE PURIFIQUE TU MAL-ESTAR.

AGRADECE Y BENDÍCELA.

Por : aura solar





1. ESCOGE UN LUGAR SEGURO

en la Naturaleza para estar contigo misma

2. IDENTIFICA TU ESTADO DE ÁNIMO

corporal, mental y espiritual

3. VISUALIZA TU ENERGÍA

¿en qué parte de mi cuerpo siento dolor?

4. CUÉNTALE TUS PENAS Y TUS SECRETOS

nombra en voz alta aquello que te lastima
y permite que se lo lleve el viento

5. SUELTA Y LIBERA

respira, fluye y permite que la luz entre desde tu vulva
hacia tu coronilla, libérate del dolor y entrega
de manera amorosa tu dolor a la Tierra.

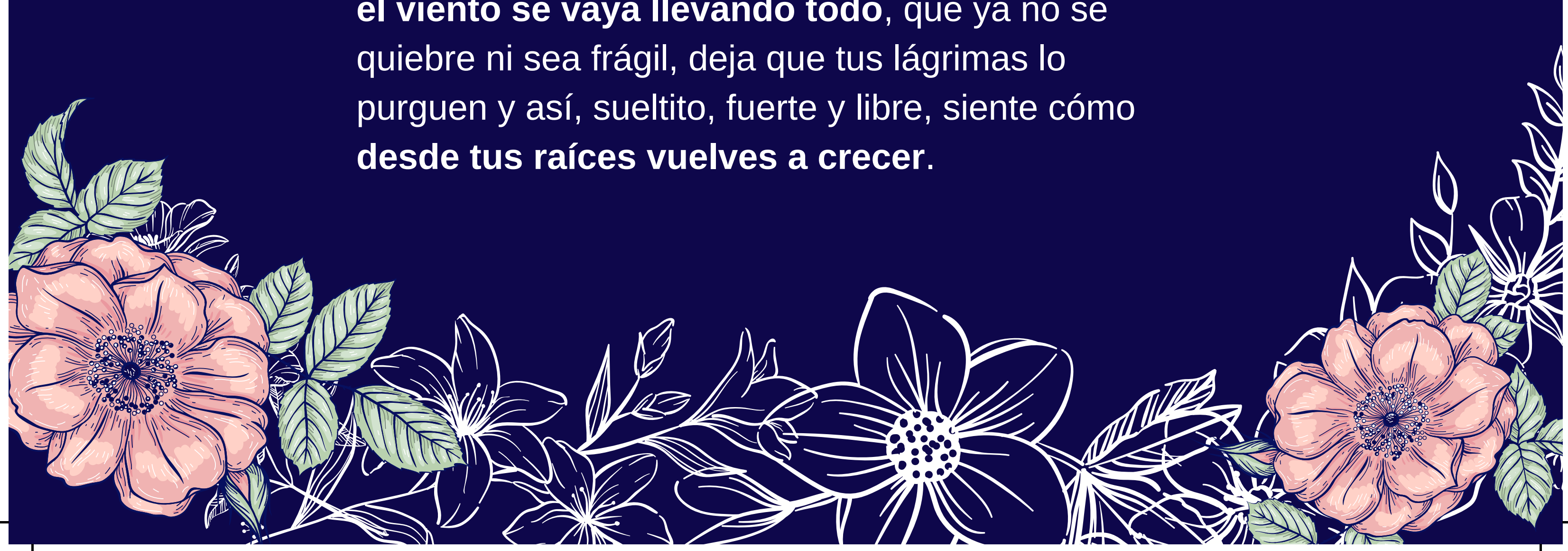


RECETA ANCESRAL PARA SANAR EL ALMA

y ritualito de reconexión

@yemc96

- Cuando te sientas rota **primero toma tu cuerpo**, levántalo del polvo en el que lo olvidaste **y sacúdelo** tres veces.
- **Fíjate en sus ojos** y en las lágrimas que ha llorado.
- Recógelas, no importa si no son todas, y colócalas en un cuenquito, **déjalas a la luz de la Luna** durante una noche o, si en tu casa no hay de esa luz, bastará con la del Sol.
- Mientras las lágrimas están listas, tr**enza tu cabello pensando en todo aquello que hizo a tus ojos llorar**. Trénzalo con calma y en la forma en la que quieras, en cada hebra irá un dolor, una angustia, algo que te quitó tranquilidad.
- **Préndete un inciensito** de pachuli o de flores, puede ser de lavanda o del que te guste más.
- Cuando la tranquilidad esté volviendo ve al cuenquito y recoge tus lágrimas. Lava tu cabello con ellas, con **las aguas que emanaron de tu ser.** Velo destrenzando poco a poquito y cántate una nana, la que te susurre el corazón.
- Lava también tu cara, tus manos, tus pies y tus piernas. Lava tu pecho, lava tus brazos, tus ojos, tu boca y tu nariz. Lava tus oídos y una vez que acabes sécate despacio con palmaditas y deja que el humito de las flores, el pachuli y la lavanda te adorne.
- Al final, antes de que tu cabello esté seco, **deja que el viento se vaya llevando todo**, que ya no se quiebre ni sea frágil, deja que tus lágrimas lo purguen y así, sueltito, fuerte y libre, siente cómo **desde tus raíces vuelves a crecer**.

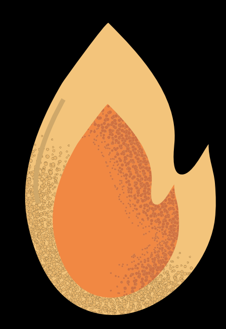


EN TIEMPO DE AGUAS TURBIAS

LA LUZ DEL FARO ES SANACIÓN

RITUALITO PA' LA PURGA Y LA ATRACCIÓN

@yemc96



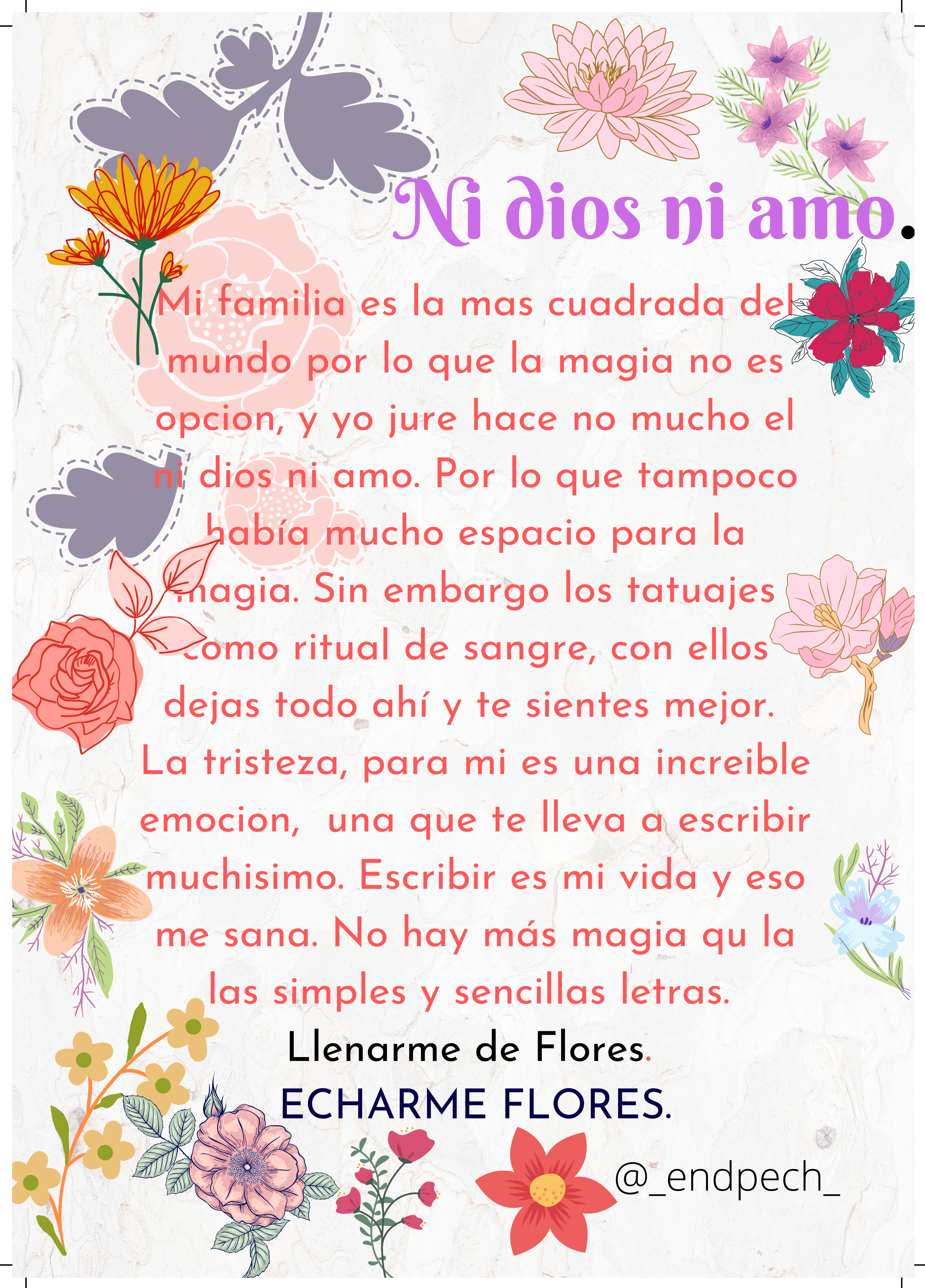
NECESITAS:

- Una vela blanca o de tu color preferido
- Un platito
- Agua
- Una lapiz, pluma que ya no quieras que pinte o un palito
- Fuego producido por un cerillo o un encendedor

QUÉ-SE-HACE:

- Toma la vela y escribe - con el lápiz, la pluma o el palito - de arriba para abajo las cosas que quieras dejar ir. Los sentimientos que duelen, los recuerdos que no sanan, los miedos que asechan y **las palabras duras que te has repetido en el silencio.**
- Cuando llegues a la mitad de la vela, verticalmente hablando, deja de escribir y ahora, de arriba para abajo, **pon las cosas que sí quieres**, las que sí te suman, las que sí te abrazan, te curan, te cobijan, arrullan y acarician el alma.
- Escríbelas todas, amontonadas o no, pero que sean claras.
- Cuando acabes **toma el platito y riégale un poquito de agua** como cuando riegas a una flor.
- Ahora prende la velita y deja que el fuego de la mecha crezca. Cuando estés lista retira el fuego con el que prendiste la flama y listo, **deja que se consuma todo**.
- Si la vela se apaga préndela de nuevo, esa es **la única regla en esta situación**.
- Al final tira la cera, lava el platito y repítelo cuantas veces lo necesites.


La serotolista
autoenergía
Alimento
hidratarme,
infusiones de frutos
imaginar y crear
pintar
energíaexterna
Pasar tiempo en la naturaleza
bailar frente al sol
abrazos y cariño
ver el cielo por 5 minutos
Leer
gratitud
movimiento es energía
crear es energía
imaginar es energía
tú eres energía
@briamantina



Ni dios ni amo.

Mi familia es la mas cuadrada del mundo por lo que la magia no es opcion, y yo jure hace no mucho el ni dios ni amo. Por lo que tampoco había mucho espacio para la magia. Sin embargo los tatuajes como ritual de sangre, con ellos dejas todo ahí y te sientes mejor. La tristeza, para mi es una increible emocion, una que te lleva a escribir muchisimo. Escribir es mi vida y eso me sana. No hay más magia qu la las simples y sencillas letras.

Llenarme de Flores.

ECHARME FLORES.

@_endpech_

Reconectar con nuestras cuerpas mediante la voz

"Sacar un canto, el aliento dentro de una contenido".
Beatriz Pichimalem

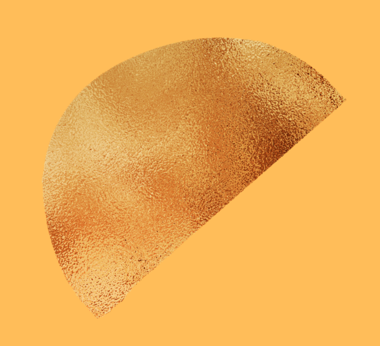
El universo entero es vibración, el sonido también, por lo tanto la música se relaciona directamente con nuestras emociones porque pude modificarlas y viseversa.

Cantar con alegría, con rabia, con tristeza, con miedo y vergüenza. Sentir desde la útera o el estómago el origen de nuestra voz, liberando quienes somos.

Fluir entre la armonía de la música o en la repetición de un mantra con el que conectemos para intencionar nuestra energía.

*Bailar y dejar que la piel se nos enchine.
*Cocinar algo rico para nosotras desde cero, transformar los alimentos. *Puede hacerse acompañada o no de alguna sustancia psicoactiva de nuestra preferencia, con responsabilidad en nuestro espacio seguro.

LA MAGIA DEL BOLO ALIMENTICIO



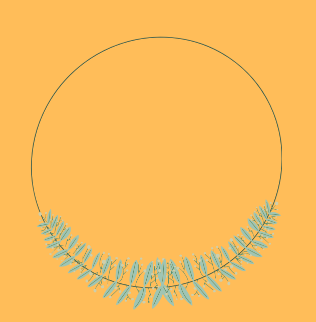
sanar a cucharadas



MAÑANA: Licuado o jugo de protección en las mañanas, protege sensorialmente tu estómago, una mezcla de frutas y semillas antes del primer bocado. Es un escudo protector para lo que entra por tu boca. (yo generalmente hago uno de manzana, avena y arándanos)

A CUALQUIER HORA: No le temas a la comida, dale oportunidad de reconfortarte, los sabores realmente son un respiro importantísimo, date la oportunidad de concientizarlos para sanar la ansiedad.





CUANDO LLEGA LA NOCHE: Recomiendo sabores y alimentos ligeritos para sentir a la cuerpa hábil PERO el pan dulce en la noche es igual un placer magnífico. Ya será cuestión de antojos y procesos.



Me costó muchísimo reconciliarme con la comida y aceptar que mi sentido del gusto es el que disfruto más.
Solía comer con mucha culpa, pero, de sentirla al cien por ciento, ahora, solo a veces siento uno que otro destello, aún hay cosas pa dialogar con la cuerpa.

Recordar con fotos, con canciones o con imágenes mentales es maravilloso cuando así lo deseamos, pero recordar a través del sentido del gusto es igual algo maravilloso y reconciliador.







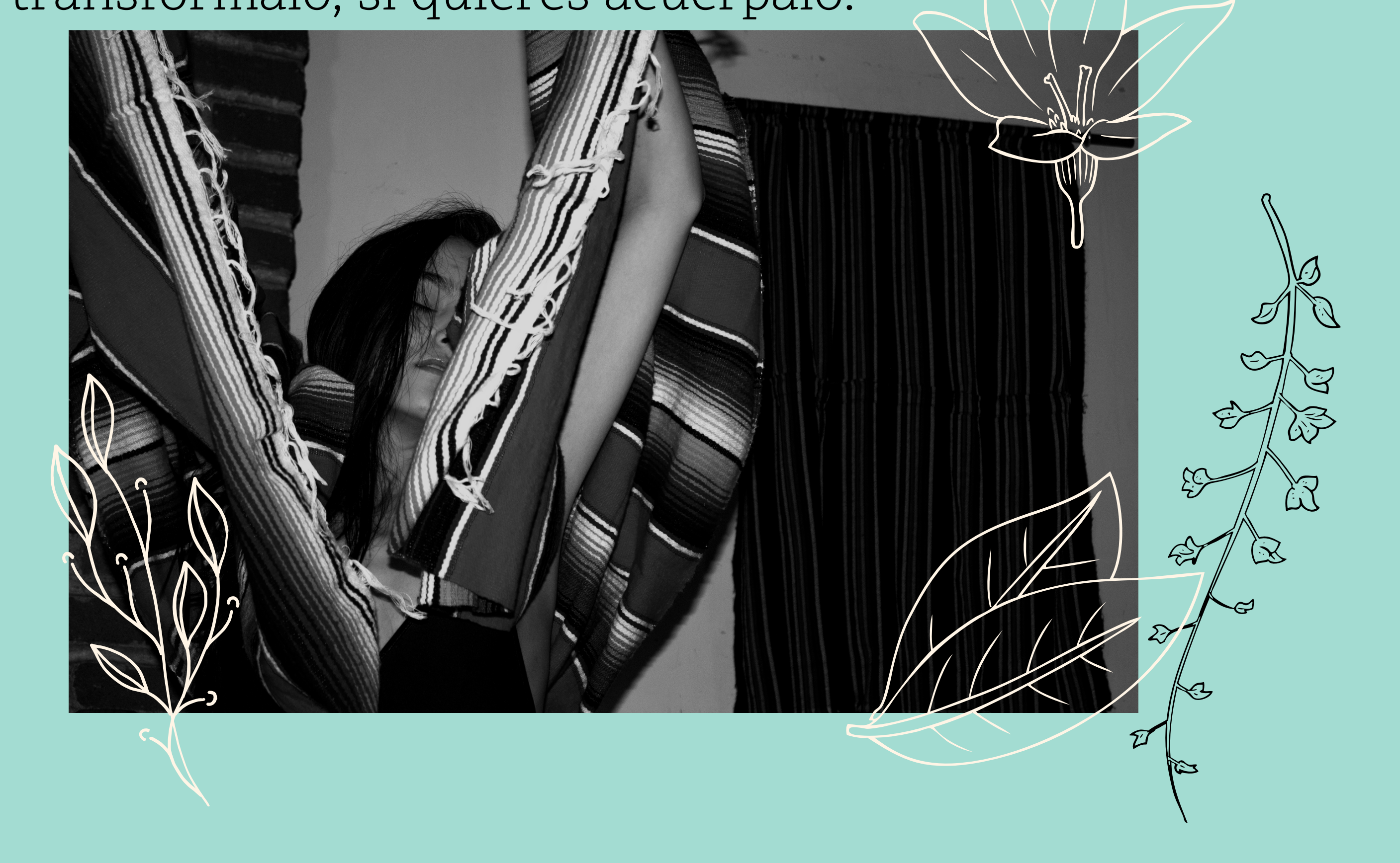
Por. Jovana Padilla

Mantras para sanar

Cuando encuentres un dolor, escríbele, dile porqué te duele, pero también busca un amor que lo sane, agradécele al dolor, perdónalo y recibe al amor.

Ese amor viértelo en un objeto que para ti sea mágico. Conviértete en chamana y créales un hechizo, para que, cuando el dolor vuelva a ti, puedas abrazar tus talismanes y gritarle tu mantra al dolor.

Aquí te dejo mi ritual, si quieres duélelo, si quieres transfórmalo, si quieres acuérpalo.



Talismanes

Cuando el encierro comenzó fue un golpe,
como si la vida anterior a la pandemia tuviera un filtro y este se fuese eliminando. Empecé a ver otra realidad, que estaba, pero que no me permitía ver por estar centrada en la cotidianidad. Levantarme, tomar un baño, ir camino a la escuela, convivir con mis amigos, tomar clases, regreso a casa, preparar la comida, tomar una siesta, empezar a hacer
la tarea, desvelarme haciéndola porque se me ocurrió que merecía un descanso durante el día, dormir. Al siguiente día repetir, repetir, repetir. Cruzar los dedos para que en algún momento se atravesara algo o que me despertara.
El filtro ha ido desapareciendo poco a
poco, ya no sólo es mi vida, puedo ver pasar la de las personas con las que vivo.
Hay un hombre, al que sólo veía llegar
en la madrugada y nos deseábamos buena noche, el filtro se va, ahora hay un almuerzo compartido, una tarde de películas y risas, era él, siempre fue mi padre. Mi hermana ya no es a quien redescubrí cuando notó un montecito en su pecho y su cabelló comenzó a marcharse, ahora es todo aquello que le dejó aquella lucha, es la mujer sonrisa, fuerte y optimista, la madre que todos los días veo criando de la manera más amorosa a su pequeño, la compañera con la que día a día intento trabajar en equipo, la amiga que comprende, refugia y abraza.

Mis amigas, que eran el color de cada
uno de mis días, mis confidentes y mis mejores aliadas, se desvanecen. ¿El jardín se está marchitando?
Veo marcharse a una de las mujeres con
las que he crecido. Se va, ella también creció. El miedo a la soledad que me deja su ausencia no me deja avistar tierra, ni siquiera tocar el mar, pues hay tanto llanto que me niego a dejar salir por su partida.
He notado que cuando llego a tocar
tierra, está el miedo. Que cuando bajo de mi barca lo hago refugiada en aquel gabán que el viento trajo a mí en pasados rayos de sol. Burlas por mantenerlo sobre mí todo el tiempo, como si se tratara de una bebé encaprichada con su manta para dormir, dicen. ¿Y qué tiene de malo querer ser niña de nuevo? ¿En qué momento perdimos nuestra niñez?
El hombre amuleto que apareció de la
nada como una tormenta, que me sacaba de lo cotidiano y me enseñaba su mundo en las noches, mi cuarzo del corazón, empezó a difuminarse y el miedo a perder el amuleto venía cada madrugada después de marcharse.
Me siento vacía. Sola entre tanta gente
rodeándome. Naufragando.
Estoy, pero no me siento.

Pero hay un filtro más difícil de ver marcharse, el mío. Constantemente me encuentro frente al espejo intentando reconocerme. Duele cuando no me gusta lo que veo y no encuentro en mi mirada a quien era. Cuando no puedo concentrarme al leer un poema de mi libro favorito, no puedo escribir sobre lo que siento en ese momento porque el llanto me inunda, no encuentro la imaginación para terminar de colorear mandalas, ni los colores para seguir bordando mis flores.

Ya no está mi vida anterior. Ya no estoy. Me hundo.

Pero a veces logro encontrar una barca, un refugio en lo bueno. Mi nuevo filtro tiene momentos de luz y libertad. Hay tardes en que lo logro, me veo poniéndome un vestido como tanto me hubiera gustado usar en abril, un abril arrebatado. Me cuelgo un par de aretes, me preparo un refrigerio para acompañar a una película, un concierto o un muy enredado bordado. La liberación viene acompañada de bailes y cantos en cualquier momento, cocinando, haciendo limpieza, bañándome o simplemente me levanto de la cama, enciendo la música y comienzo a ser libre. Resisto.

Ya no vivo con mi familia, ahora intentamos convivir. Estamos logrando unir nuestros refugios, ella pinta, ella lee; él y ella toman fotos, ella cocina, él ve documentales, ella teje, él escribe, yo bordo. Ellos me enseñan, todos aprendemos del otro y abrazamos nuestros saberes.

Hoy me es puesto frente a mí el jardín que dejé de visitar. Lo veo, lo siento... precioso, inmarcesible, con flores y hierbas de especies diversas. Ellas siguen coloreándome. Flores que me envían una señal, un soplo en el aire para decirme que permanecen.

Le he apretado la vela a mi barca, me impulsa junto con el viento a seguir navegando. He decidido portar mi gabán con la mirada de frente. No voy a ocultar mi abrigo de aquellos a quienes les asusta que con él me protejo. Sí, soy una niña. Sí, soy una mujer. Quiero ser la mujer con espíritu de chamana, con alma eterna de niña.

Se fue. Pero no seré quien no la deja ir atándola a mi tristeza. Aceptaré que es hora de separar los caminos. Algún día dejaré salir todo este dolor, alerta, porque será un tsunami. Mientas me permito sufrir en silencio su mudanza de mi vida. Sí, crecimos juntas, pero ella ha encontrado el amor, y ahora es ahí donde debe crecer. Ve, mujer. Vive, ama, aquí estará mi alma para ti, todos los días, toda la vida. Estás allá, pero estás acá, en mí.

El amuleto de cuarzo sigue colgado en mi cuello, pero la suerte depende de mí.

Flores que acompañan.
Vestido que abraza.
Amuleto salvavidas.
Gabán que refugia.

Sin mis talismanes seguramente estaría hundida.
Noche a noche comienzo un ritual para mantenerme dentro de mi piel. Dentro de mi barca, entre talismanes y el mantra de una ancestra, recito hasta dormir, mi cuerpo no es un templo, es un jardín salvaje y muerde, mi cuerpo no es un templo, es un jardín salvaje y muerde, mi cuerpo no es un templo, es un jardín salvaje y muerde…
Me encuentro en un vaivén de momentos buenos y malos. Hay veces en que el mar está dentro de mí, otras yo estoy rodeada por él y otras, me empapa. Pero aquí estoy, intentando mantenerme a flote. Sobrevivo.
Sigo cruzando los dedos para que el encierro acabe pronto, para que salgamos y veamos a nuestros seres queridos sanos, en paz y encontrados. Espero que cada uno de nosotros hayamos logrado sobreponernos a lo malo y a sacar lo mejor de esta situación. Que cuando la vacuna sea encontrada aprendamos a valorar lo ausente y lo que permanece en nuestras vidas.
Esto terminará algún día, dejará huellas en nuestras almas, marcas en nuestros pulmones y en el corazón, pero tengo fe en que al final encontraremos un salvavidas en el otro y en nosotros mismos para seguir navegando.





HABITARNOS

La palabra



Esta es una práctica de cuidado que nos sirve para saber como nos relacionamos con nosotras mismas.
Al amanecer, cuando te levantes, piensa en una palabra que quisieras te acompañe durante el día.
Pudiera ser lo que quieras: fluir, libertad, amarillo. Lo que tú consideres que necesites.
Encuentra un momento del día o la noche, y sobre una hoja de papel, dibuja como fue que esa palabra se fundió contigo.
Es un proceso de representación a través de los colores, del trazo, del como nos sabemos cuerpo.
¡Pueden salir cosas asombrosas!
Eres luz, recuérdalo.

Fernanda Jazz: @jazzsoley

R E S P I R A

Me gusta pensar que si escucho a mi cuerpo mediante la respiración, se convierte en la práctica más inmediata para dialogar conmigo.

Y entonces entenderme y conectarme con lo que esté haciendo se vuelve fácil.

Es mirar la respiración en tres tiempos:

1. Inhalar profundamente.
2. Exhalar con descanso, como si desecháramos lo pesado.
3. Habitar el tercer tiempo, donde no respiramos ni exhalamos, solo es el momento efímero para prestarnos atención.

Sólo eso.



SANAR LA EMOCIÓN A TRAVÉS DEL CUERPO

ESTA ACTIVIDAD FUNCIONA PARA AYUDARNOS A SENTIPENSAR Y LIBERAR CUANDO ESTAMOS TRANSITANDO POR EMOCIONES QUE NOS PESAN MUCHO A TRAVÉS DE ACTIVIDADES QUE NOS HACEN SENTIR BIEN

TOMATE UN MOMENTO DETEN LO QUE SEA QUE ESTES HACIENDO

ACUDE A UN ESPACIO DONDE TE SIENTAS SEGURA Y PUEDAS MOVERTE CON LIBERTAD

RESPIRA Y NOMBRA EN QUE PARTE DEL CUERPO SIENTES LA EMOCIÓN

NO ES NECESARIO IDENTIFICAR DE QUE EMOCIÓN SE TRATA CON LA PRÁCTICA PODREMOS IR RECONOCIENDONOS DE ACUERDO A LA PARTE DEL CUERPO QUE VAYAMOS RELACIONANDO CON LA EMOCIÓN

PIENSA EN LAS COSAS QUE TE DAN LUZ Y ACTIVIDADES QUE TE LIBEREN

SUGERENCIAS DE SANACIÓN DE ACUERDO AL SENTIR

TRISTEZA/ANGUSTIA:

ELIGE UNA CANCIÓN QUE VAYA ACORDE A TU SENTIR DEL MOMENTO Y DEJA FLUIR TU MOVIMIENTO NO TIENE QUE SER ESTETICO SOLO DEBE SENTIRSE BIEN

ENOJO:

HABLA EN VOZ ALTA CONTIGO SOBRE LO QUE TE MOLESTA,, ESCUCHARNOS A NOSOTRAS MISMAS AYUDA

CONCENTRACIÓN:

ELIGE ALGUNA FRASE

PRONUNCIALA EN VOZ ALTA 4 VECES Y CENTRA TU ATENCIÓN EN LO QUE SIGNIFICA JUNTO CON LA FORMA EN LA QUE PRONUNCIAMOS LAS PALABRAS

PARA CUALQUIER EMOCIÓN:

ESCRIBE



Mi cuerpo es una casa deshabitada
Para habitar se necesita vida
Y aquì todo está inerte, yo también

Mi cuerpo es una casa vacía
En ninguna habitación hay muebles
Ni plantas
Ni polvo
Ni cortinas
No soy necesarias cuando no hay luz

Mi cuerpo es una casa con grietas
Entre ellas se escuchan ecos
Conversaciones cálidas
Risas de gente que conocì cuando fui
otra persona
Pero solo son vestigios, memorias
Aqui ya no queda nada vivo

Aunque el agua siempre corre
Brota de las grietas
No es agua de vida
Ni el moho habita esta casa
El agua solo inunda, destruye, disuelve

Me acuesto en el piso encharcado
Mientras los muros se reblandecen como papel maché
Y espero que el agua disuelva la casa
Que disuelva la pintura
El concreto
Las tuberìas
Hasta que solo quede yo sobre la tierra mojada
Donde una vez hubo vida
Con suerte no me quedaré aquí por siempre
El agua me disolveré también

- Carla Tejeda

Cuando pinto no existe la nostalgia
Se disuelve en el agua que la pinta de colores
Transformo las despedidas en atardeceres
En ojos que lloran plantas
En ballenas que migran a aguas violenta

Porque eventualmente los atardeceres amanecen
Las plantas vuelven a crecer
Y las ballenas regresan al norte
Siempre.

Cuando pinto no hay cambios
Las personas permanecen
Las emociones permanecen
Nunca debo tener miedo a que repentinamente alguien en la pintura desaparezca
Y poco a poco me olvide de cómo era

En mis pinturas no me persigue el tiempo
No existen los adioses

-Carla Tejeda @peces.arcoiris

En la oscuridad pensamos que
nunca podremos encontrar la
sanación, nos sentimos perdidas.

El proceso es y será diferente para
cada una de nosotras, con heridas,
con cicatrices, con la ansiedad y
tristeza apoderarse de nosotras.

Pero, la sanación llegará a nosotras
en el atardecer, en el café o té de las
mañanas, en las compañeras de vida,
en las docentes, en las amigas, en los
rituales que adoptamos con el
tiempo, en la lectura, en la poesía, en
la escritura, en la música, en el
bordado, en todas y cada una de las
situaciones que nos hagan sentir
amadas, escuchadas, acompañadas.

Paso a paso sanaremos, por el
momento respiremos, lloremos,
gritemos, abracemos, reíamos
que vivas estamos.

Ivonne Guzmán

Sanar con posturas (asanas) de yoga

Este ritual se puede hacer a cualquier hora del día, puede tomarte de 5 a 10 minutos mínimo o lo que tu cuerpo requiera.
No necesitas sentirte flexible o fuerte, solo sentir la incomodidad, ansiedad, falta o vacío de (algo) o exceso de energía.
Un espacio comodo, un tapete, música y compañía de perris o gatis (no indispensable) pero te harán saber que ese momento es para disfrutarlo, no para juzgarte y enojarte.

POSTURAS que me ayudan a estar en el PRESENTE





Colaboradoras de este fanzine:

Ana Gómez: @AznikPepper
Enid Pech: @_endpech_
Jovana Padilla: @jooov_21
Sandra Ivette: san27ivette (insta)
Bricia Rodríguez, @briamantina
Lorena Soto @lorena_huitzil
Jessica Campos: @yemc96
Carla Tejeda ig: @peces.arcoiris
Lupita Vázquez: @luups_av_
Ari Cuevas: @ariadnasbm
Fernanda Jazz: @jazzsoley
Mariana Martínez
Ivonne Guzmán
J.Luna @desbordar.memorias
Aura Solar